

## **COVID-19: Mga pangunahing tip at paksa ng talakayan para sa mga kawaning nasa lokasyon, manggagawang nagbibigay ng suporta sa komunidad, volunteer, at network ng komunidad**

Ang gabay na ito ay naglalaman ng impormasyon para sa mga kawaning nasa lokasyon, volunteer, at network ng komunidad. Nagsasaad ito ng mga tip para sa pakikipag-ugnayan sa mga komunidad, mga dapat itanong, at mga naaangkop na sagot tungkol sa COVID-19.

Ang mga tsismis at maling impormasyon tungkol sa sakit ay kadalasang nagiging dahilan ng pagkalito at hindi magagandang gawi. Nakakakuha ang mga tao ng iba't ibang impormasyon mula sa media, mga kaibigan, pamilya, social media, mga organisasyon, o iba pang mapagkukunan. Ang ilan sa mga mapagkukunang ito ay maaaring magbigay ng magkakasalungat na impormasyon.

### **Ano ang mangyayari kapag nakatanggap ang mga tao ng sobrang daming impormasyon na may kasamang tsismis at maling impormasyon tungkol sa isang problema?**

#### **Maaaring maging mas mahirap kontrolin ang sitwasyon. Halimbawa, maaaring ganito ang maging reaksiyon ng mga tao:**

- mahirapang tumukoy ng solusyon
- matakot at hindi magtiwala sa mga inirerekomenda para sa kalusugan.
- lumaban at ikaila ang sitwasyon.
- huminto sa pagkuha ng pangangalagang pangkalusugan.
- balewalain ang payong pangkalusugan na maaaring makapagligtas ng buhay, kabilang ang mga hakbang para sa pag-iwas (gaya ng quarantine), na mula sa mga awtoridad at serbisyong pangkalusugan.
- tanggihan ang tulong ng mga health worker, nang may kasama pang banta o karahasan kadalasan.
- pakitunguhan sa hindi tamang paraan ang mga taong nagkasakit o mukhang may sakit. Maaari itong mangyari kahit na magaling na sila dahil sa kakulangan ng kaalaman tungkol sa bisa ng gamutan.

Maganda ang posisyon ng mga kawaning nasa lokasyon, volunteer, at network ng komunidad para bumuo ng tiwala sa mga komunidad at lider ng komunidad. Dapat kang makinig sa sinasabi ng mga tao at tumugon sa kanilang mga tanong, pangamba at maling kaalaman sa pamamagitan ng pagbibigay ng impormasyong malinaw, napapanahon, kapaki-pakinabang, at

nakumpirmang tumpak. Sa ganitong paraan, makukuha ng mga tao ang tamang impormasyon para matugunan ang mga panganib at mapigilan ang pagkalat ng COVID-19. Nilalaman ng gabay na ito:

**Hakbang 1: paraan ng pakikipag-ugnayan** - mga simpleng tip para sa pakikipag-ugnayan sa mga komunidad.

**Hakbang 2: tiyaking tama ang mga tanong** - Pangunahing patnubay para sa mga talakayan sa komunidad, kasama ang pagtugon sa stigma at takot o poot sa mga banyaga.

**Hakbang 3: ang dapat sabihin** - mahalagang kaalaman na ibabahagi sa mga komunidad at Mga Madalas Itanong na puwedeng magsilbing gabay sa talakayan.

## Hakbang 1: paraan ng pakikipag-ugnayan

Nagbibigay ang seksyong ito ng mga pangunahing tip at impormasyon na ibabahagi sa mga komunidad. Dapat iangkop ng mga pambansang kawani ang patnubay na ito at dapat nila itong panatilihin napapanahon.

- Ipaliwanag **kung sino ka, kung saang organisasyon ka nanggaling, at kung ano ang ginagawa mo** sa komunidad. Maaaring kasama rito ang mga sumusunod:
  - Nagtatrabaho kami para magbahagi ng tumpak na impormasyon tungkol sa COVID-19 at mga sintomas nito. Nagtatrabaho rin kami para ibahagi kung ano ang magagawa ng mga tao para maprotektahan ang kanilang mga sarili at ang mga komunidad nila mula roon.
  - Para magawa ito, makikipag-ugnayan ang mga team sa mga miyembro ng komunidad sa iba't ibang paraan, gaya ng radyo, text, poster, billboard, personal na pagbisita, at pagpupulong sa komunidad.
  - **Magpakilala at magpakita ng pag-intindi:** Naiintindihan namin na nag-aalala kayong lahat sa bagong sakit na ito. Narito kami para tulungan kayong maintindihan ito at para tiyaking alam ninyo ang puwede ninyong gawin para maprotektahan ang inyong mga sarili at ang iba.
- **Unawain ang sinasabi ng mga tao:** Makinig muna sa sasabihin ng mga tao tungkol sa COVID-19 bago ibahagi ang nalalaman mo. Maaari din nating kailanganing mangolekta ng impormasyon para maunawaan nang mas mabuti ang komunidad at ang mga alalahanin nito, nang sa gayon ay maiangkop natin ang ating mga aktibidad at impormasyon para matugunan natin ang kanilang mga pangangailangan sa mas mahusay na paraan. Maaaring iangkop ang mga aktibidad sa pinakakailangan nila

### Apat na bagay tungkol sa mga haka-haka at tsismis

1. Kadalasang nagkakaroon ng mga haka-haka at tsismis kapag walang sapat na tumpak na impormasyon ang mga tao tungkol sa isang sakit at hindi nila ito ganap na nauunawaan. Maaaring mangyari ang mga ito kapag may matitinding paniniwala mula sa kultura tungkol sa sakit o sa mga hakbang sa pag-iwas.
2. Maaari ding magkaroon ng mga haka-haka o tsismis kapag may mga salungat na mensahe mula sa iba't ibang mapagkukunan.
3. Maaaring mapatindi ng mga haka-haka at tsismis ang pangamba ng mga komunidad, na puwedeng maging dahilan para hindi maisagawa ng mga tao, pamilya at komunidad ang mga wastong kagawian sa pag-iwas at pagkontrol.
4. Nangangahulugan ito na mahalaga ang pagbibigay ng tumpak na impormasyon para madagdagan ang nalalaman at maunawaan nang mas mabuti ang tungkol sa pagkalat ng COVID-19, at maaari nitong mabago ang haka-haka o maling kaalaman.

- **Suportahan ang pagkakaroon ng kaalaman at pagkilos:** Gumamit ng mga pamilyar na salita at wika (huwag gumamit ng mga daglat o mga termino mula sa ibang wika, at kapag

kailangan mong gumamit ng mga ganito, siguraduhing ipapaliwanag mo nang mabuti ang mga ito) at magsama ng praktikal na payo na magagawa ng mga tao. Halimbawa:

- ✓ isang tagubilin na susundin, gaya ng "Kung magkasakit ka, magpatingin sa ospital xyz"
  - ✓ isang gawi na uugaliin, gaya ng "Madalas na maghugas ng mga kamay para maiwasang magkasakit ka at ang iba"
  - ✓ impormasyong maibabahagi nila sa mga kaibigan at pamilya, gaya kung saan at kailan makakakuha ng mga serbisyo. Halimbawa, "Libre at puwedeng magpagamot sa pasilidad na pangkalusugan na xyz".
  - ✓ impormasyong nagwawasto sa mga haka-haka at maling kaalaman sa komunidad, gaya ng "Ligtas na tumanggap ng package mula sa China dahil hindi nagtatagal ang buhay ng COVID-19 sa mga bagay."
- Hikayatin sa pakikipag-unayan ang mga tao - una'y makinig, unawain ang mga importanteng alalahanin at katanungan. Tanungin ang mga tao kung ano na ba ang kanilang nalalaman, at ano pa ang kanilang gusto at kailangang malaman tungkol sa COVID-19. Isali sila sa pagdidisenyo at paggawa ng mga aktibidad na pangkalusugan, dahil mas pagkakatiwalaan ka nila at ang mga impormasyon na ibinabahagi mo, at gagampanan ang aktibong papel sa mga hakbang sa pag-iwas.
  - Magpaliwanag ng ilang malililaw at simpleng mensahe sa pamayanan, kabilang na ang mga pamilya, tagapag-alaga, at lokal na lider. Gamitin ang wika nila at iwasan ang mga di pamilyar o teknikal na terminolohiya. Halimbawa, gamitin ang "pagkakahawa" sa halip na "paglaganap"
  - Siguraduhing naiintindihan ng lahat ang mga impormasyong ibinibigay mo. Magtanong para masuri ang mga antas ng pag-unawa
  - Magtanong sa mga miyembro ng pamayanan at mga lider nito para maibahagi sa iyo ang impormasyon. Mas papansinin ng mga tao ang impormasyon mula sa mga taong kilala, pinagkakatiwalaan at batid nilang nagmamalasakit sa kanila.



**TANDAAN:** \_ Maging tapat kapag di mo alam ang isang bagay at sabihin sa pamayanan na susubukan at aalamin mo ito at babalikan mo sila

- Huwag isangkot ang lahi at lokasyon sa sakit, hal., ang Chinese virus
  - Huwag tawagin ang mga tao bilang mga kaso o biktima. Pag-usapan ang mga taong nagkaroon o ang mga nagpapagamot laban sa COVID-19.
  - Huwag ipakalat ang mga tsismis.
- Pag-usapan nang positibo ang mga hakbang sa pag-iwas at paggagamot. Sa karamihan ng mga tao, madali silang makaliligtas mula sa sakit na ito.

## Hakbang 2: tanungin ang mga akmang tanong

Mas alamin ang mga alalahanin at mga tanong ng mga tao. Sagutin ang mga tanong na iyon.



**TANDAAN** : ang mga sagot sa ilang tanong tungkol sa COVID-19 ay nasa pahina 6.

Pangunahing mga tanong na gabay para simulan ang dayalogo sa mga tao at pamayanan (magsalin at iangkop sa lokal na konteksto).

- Ano na ang mga narinig mo tungkol sa COVID-19?
- Anong impormasyon ang gusto mong mlaman tungkol sa COVID-19?
- Alam mo ba kung ano ang mga sintomas?
- Alam ba ninyo ang dapat gawin kapag may isang miyembro ng pamilya o pamayanan na nagkaroon ng mga sintomas ng sipon?
- Matatakot ka ba sa taong may COVID-19?
- Alam mo ba at ng iyong pamilya kung paano iiwasang magka-COVID-19?
- Regular bang naghuhugas ng mga kamay ang mga tao sa inyong pamayanan? Kung oo, bakit? At kung hindi naman, bakit hindi?
- May ligtas na distansiya ba (gaya ng 1 metro - 3 metro mula sa ibang tao) ang mga tao sa pamayanan ninyo at nagtatakip ng mga bibig gamit ang tisyu o siko kapag bumabahing? Kung oo, bakit? At kung hindi naman, bakit hindi?
- Binubuksan ba ng mga miyembro ng iyong pamilya ang mga bintana at pinto para sa sariwang hangin at nililinis ba nila ang mga surface para mamatay ang germs?
- Sa tingin mo ba'y mayroong isang grupo/o tao sa iyong pamayanan na responsable sa pagpapalaganap ng virus? (suriin ang mga mapangkondenang gawi). Kung ang mga tao ay tumutukoy sa isang tiyak na grupo, magtanong ng karagdagang tanong: Bakit sa palagay mo ipinapakalat ng mga taong ito ang virus sa iyong pamayanan?

## Hakbang 3: ano ang masasabi?

Regular na i-update ang bahaging ito ng dokumento batay sa mga bagong katanungan, hindi pagkakaunawaan ng mga miyembro ng pamayanan at bagong impormasyon sa kalusugan. Laging idagdag ang petsa na huling na-update ang dokumento. Huling update 23 Pebrero 2020.

### Ano ba ang bagong coronavirus (COVID-19)?

- Ang mga coronavirus ay isang malaking pamilya ng mga virus na makikita sa mga hayop at mga tao. Ang ilan ay dumadapo sa mga tao at natukoy nang nagdudulot ng karamdaman, mula sa sipon hanggang sa mas malulubhang sakit tulad ng Middle East Respiratory Syndrome (MERS) at Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Gamitin ang mga lokal na pangalan para sa mga sakit.
- Ang bagong coronavirus at ang sakit na dala nito (COVID-19) ay dulot ng isang bagong strain ng coronavirus na unang natukoy sa Wuhan, China noong Disyembre 2019.
- May mga bagay pa rin tayong hindi nalalaman tungkol sa virus na ito, pero nagtatrabaho nang husto ang mga mananaliksik para alamin kung paano ito maiiwasan at magagamot.

### Gaano ito kapanganib?

- Para sa karamihan ng mga tao, hindi malala ang sakit na dulot ng coronavirus at para lang itong sipon (uhog, lagnat, pamamaga ng lalamunan, ubo at pangangapos ng hininga);
- Maaari itong maging mas malala para sa ilang tao at magdulot ng pulmonya o mga problema sa paghinga.
  - Halimbawa, may ilang maaaring mas malaki ang posibilidad na magkaroon ng malubhang karamdaman, gaya ng mga nakatatanda at mga taong may mahinang immune system o may dati nang sakit (gaya ng diabetes, altapresyon at sakit sa puso o baga).
- Maaaring humantong sa kamatayan ang sakit, ngunit bihira itong mangyari.

### Paano nakukuha ang virus?

- Puwedeng makuha ng isang malusog na tao ang virus kapag nagkaroon siya ng malapit na ugnayan sa taong may impeksiyon. Kumakalat ang virus kapag direktang nadikitan ng mga 'talsik' ng laway. Nagmumula ang mga likidong ito sa ilong o bibig.
  - Halimbawa, kapag umubo o bumahing ang taong may impeksiyon, puwedeng pumasok ang mga talsik na ito sa mga mata, ilong o bibig ng ibang tao o
  - kung bumahing at umubo sa kanyang kamay ang taong may impeksiyon at humawak siya sa ibang tao o bagay
- Kapag humawak ang isang tao sa mga bagay at gamit na nakontamina ng mga talsik na iyon. Hindi pa alam kung nagtatagal ang, at kung gaano katagal ang buhay ng, virus sa mga gamit at bagay, ngunit maaari itong mapatay ng disinfectant na may 70% alkohol
- Ang COVID-19 ay karaniwang naipapasa sa pamamagitan ng **direktang ugnayan** sa taong may impeksiyon, halimbawa, kapag sila ay iyong inaalagaan. Ang "close contact" ay nangangahulugan ng pisikial na paghawak sa kanila, paghawak sa mga bagay na kanilang ginamit o naubuhan, o pamamalagi nang matagal nang may layong wala pang 1 metro sa kanila habang mayroon silang sakit.

## Ano ang magagawa ko para maprotektahan ang aking sarili at ang aking pamilya?

Narito ang limang pag-iingat na maaari mong gawin at ng iyong pamilya upang maiwasan ang impeksyon:

1. **Hugasan nang madalas ang mga kamay** gamit ang sabon at tubig. Kung walang sabon, gumamit ng alcohol-based hand sanitizer (70% alkohol) para matanggal ang mga mikrobyo.
2. **Kapag umuubo o bumabahing, takpan ang iyong bibig o ilong na nakabaluktot ang iyong siko. O ng tisyu. Itapon ang tisyu sa basurahang may takip.** Subukang huwag bumahing at umubo sa iyong mga kamay dahil maikakalat mo ang virus sa iyong mga kamay. Kung uubo o babahing ka sa iyong kamay, huwag humawak ng kahit ano at maghugas kaagad ng mga kamay gamit ang sabon at tubig.
3. **Iwasan ang direktang ugnayan** kahit kanino na inuubo, bumabahing o may sakit. Dumistansya nang hindi iikli sa 1 metro (3 talampakan) at hikayatin silang pumunta sa malapit na sentrong pangkalusugan.
4. **Iwasang hawakan ang mata, ilong at bibig.** Ang mga kamay ay maraming nahahawakang bagay na maaaring nakontamina ng virus.
5. **Pumunta sa doktor** kung mayroon kang lagnat, ubo o pakiramdam na mahirap huminga. Ito ang pinakamahusay na paraan para mapangalagaan ang iyong sarili at maiwasang maipasa ang impeksyon sa iyong pamilya at sa iba. Siguraduhing tumawag muna sa doktor at ipaalam sa kanila ang iyong mga sintomas para hindi ka makahawa sa ibang tao.



Umuubo/bumahing na nakabaluktot ang iyong siko o sa tisyu para huminto ang pagkalat ng mga mikrobyo.



**TANDAAN:** ang mas matatandang tao at ang mga taong may mga kondisyon sa kalusugan ay malamang higit na magkakasakit. Kailangan natin silang protektahan at ihinto ang pagkalat ng mga mikrobyo!

## Ano ang dapat kong gawin kung may isang miyembro ng pamilya o ako ay mayroong mga sintomas?

- Maagap na humanap ng pangangalagang medikal kung ikaw o ang miyembro ng iyong pamilya ay may lagnat, ubo at nahihirapang huminga.
- Tumawag sa iyong doktor o health provider bago pumunta sa klinika. Dapat ka ring tumawag kung ikaw ay naglakbay sa isang lugar kung saan naiuulat ang COVID-19, o kung ikaw ay may direktang ugnayan sa isang taong naglakbay mula sa isa sa mga lugar at mayroong mga sintomas.



**TANDAAN** - Kung ang isang nahawaang tao ay hindi pumunta sa health center o humingi ng tulong, maaaring sila ay nasa mas mataas na peligrong maging malubha at mapakalat ng virus.

# Mga Madalas na Itinatanong tungkol sa COVID-19

Regular na i-update gamit ang naberipikang impormasyon (huling na-update noong 23 Pebrero 2020).

## **Lubha bang nakahahawa ang bagong coronavirus (COVID-19)? (Madali bang makuha ang virus?)**

Ang impeksyon ay tumatagal nang malapit, direktang pakikipag-ugnayan sa isang may sakit (o may mga bagay at ibabaw na nagamit ng isang taong may sakit). Marami sa mga taong nagkakasakit ay mga tagapag-alaga at mga miyembro ng pamilya na nag-aalaga ng taong may sakit na walang kagamitang pamprotekta sa sarili.

## **Maaari ba akong mahawa ng bagong coronavirus (COVID-19) sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa katabi o pag-upo sa tabi nila?**

Napakaliit ng posibilidad mong makuha ang virus sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa mga tao o paglalakad sa kalye. Ang pagiging malapit sa isang tao sa pangkalahatan ay hindi nagpapakalat ng virus. Wala kang tsansang makukuha ang virus kung hindi ka nagpunta sa isang apektadong bansa kamakailan o hindi ka nagkaroon ng ugnayan sa isang taong may sakit na COVID-19.

## **Mayroon bang anumang tiyak na gamot para mapigilan o magamot ang COVID-19?**

Ang sakit ay nagagamot, at maraming tao na ang gumaling mula dito. Bagama't walang tiyak na nirerekomendang gamot, doon sa mga naimpeksiyon ng virus ay dapat tumanggap ng pangangalaga para maibsan at mapagaling ang mga sintomas. Doon sa mga may malubhang karamdaman ay nararapat na alagaan sa loob ng isang ospital.

## **Mayroon bang bakuna laban sa COVID-19?**

Wala pang bakuna dahil ito ay bagong virus. Matagal bago makagawa ng bagong bakuna na mabisa at ligtas. Kumikilos na ang mga mananaliksik.

## **Malalagay ba ang lahat ng tao sa panganib kapag mayroong pasyenteng may COVID-19 sa isang ospital sa aking bansa?**

Ang mga ospital ay handang mag-alaga ng mga pasyenteng may mga nakahahawang sakit. Ang ibig sabihin ng pagkakaroon ng pasyenteng my COVID-19 sa ospital ay tatanggap sila ng wastong paggagamot para matulungan silang gumaling at maiwasang kumalat ang sakit.

## **Dapat bang iwasan ang mga taong galing sa Tsina?**

Dapat nating sundin ang katulad ng mga tinutukoy na hakbang na pamproteksyon sa kahit na sinong may sakit at may mga sintomas tulad ng sipon. Ang mga sintomas ay kinabibilangan ng tumutulong sipon, lagnat, pamamaga ng lalamunan, ubo at pangangapos ng hininga. Kasama sa mga panukalang proteksyon ang madalas na paghuhugas ng mga kamay sa tubig at sabon o alcohol-based hand gel para matanggal ang mikrobyo sa mga kamay; manatili nang hindi bababa sa 1 metro (3 talampakan) mula sa sinumang inuubo, bumabahing, o may sakit, at hikayatin silang pumunta sa malapit na sentrong pangkalusugan.

## **Dapat bang umiwas sa pagkaing Intsik?**

Hindi nakukuha ang COVID-19 sa mga pagkaing Chinese. Ligtas ang pagkonsumo ng anumang pagkaing naluto nang husto sa lugar at paraang malinis at walang mikrobyo.

## **Paano ko masisigurong ligtas ang aking anak?**

Turuan ang iyong mga anak na maghugas ng kanilang mga kamay gamit ang sabon at tubig o alcohol-based hand sanitizer. Dapat mo rin silang turuang umubo o bumahing na nakabaluktot



ang siko o sa tisyu at kaagad itapon ang tisyu sa basurahan at pagkatapos ay maghugas kaagad ng mga kamay. Panatiliing nakabukas ang mga bintana sa bahay at sa pampublikong sasakyan nang sa gayon ay umikot ang hangin at tatangayin ang mga mikrobyo palayo.

### **Kailangan ko ba ng mask para magkaroon ng proteksyon ang sarili laban sa COVID-19?**

Hindi, ang pinakamainam na gagawin mo para maprotektahan ang sarili laban sa sakit na dulot ng coronavirus (COVID-19) ay ang simpleng paghuhugas ng iyong mga kamay nang husto at madalas.

- Kung ikaw ay malusog, kailangan mo lang magsuot ng mask kung nag-aalaga ka ng isang taong malamang mayro'ng COVID-19.
- Kapag ikaw ay bumabahing o umuubo nang madalas, magsuot ng mask para hindi mo maikalat ang virus sa pamamagitan ng pag-ubo o pagbahing sa paligid ng tao o sa mga ibabaw.

Maaari kang makahanap ng higit pang impormasyon sa site ng WHO (sa maraming mga wika)

<https://www.epi-win.com/>

At higit pang mga pinagmumulan sa panganib na komunikasyon at pakikipag-ugnay sa komunidad at pananagutan dito: <https://www.communityengagementhub.org/what-we-do/novel-coronavirus/>